Личный опыт: как жить без друзей и не страдать

4 марта 2021 / Один на один / Жизнь

У Дениса никак не получалось завязать крепкую дружбу. Поначалу он расстраивался, но со временем нашёл в этом свои плюсы.

Елизавета Луговская

Кто-то обретает друзей на всю жизнь ещё в школе, кто-то находит их среди коллег или просто волей случая. Нашему герою повезло меньше: с друзьями у него не клеилось с самого детства. Люди, которых он считал близкими, бесследно исчезали из его жизни или подводили, и в итоге он решил во всём полагаться только на себя. О чём ничуть не жалеет.

Эта статья — часть проекта «Один на один». В нём мы говорим об отношениях с собой и окружающими. Если вам близка тема — поделитесь своей историей или мнением в комментариях. Будем ждать!

Денис

Имя героя изменено по его просьбе. 24 года. Проделал большой путь, чтобы чувствовать себя комфортно в одиночестве.

«Меня нельзя было назвать самым крутым парнем»

Я никогда не был душой компании. Но и тем, кто постоянно в стороне, тоже. Если проводить параллель со стереотипными американскими фильмами про подростков, то я всегда находился между главными и второстепенными героями. У меня был какой-то круг общения, но меня нельзя было назвать самым крутым парнем.

До школы я был полностью погружён в компьютерные игры. Для меня это был самый комфортный и безопасный способ развлечься. Родители пытались меня социализировать, но никогда не давили: «Давай! Сходи уже на какой-нибудь кружок!» Они просто ограничивали время, которое я мог проводить перед экраном, поэтому мне приходилось искать какую-нибудь альтернативу. На самом деле это было здорово, потому что без компьютера я испытывал скуку, которую принято называть полезной. Она позволяла мне придумывать самые разные способы весело провести время. Я читал книги, рисовал — выстраивал свой комфортный мирок.

Потом я пошёл в школу, и на меня резко свалилось огромное количество новых людей, заполняющих стереотипный класс: девочка-красавица, ботаники, хулиганы.

> Многие дети, в отличие от меня, уже пересекались раньше на подготовительных курсах. Поэтому мне приходилось как-то лавировать между сформировавшимися группами.

Тут интерес к видеоиграм оказался мне на руку, потому что в начальной школе все мальчики играли на компьютере. На переменах мы постоянно обсуждали, кто во что резался, обменивались дисками, приглашали друг друга в гости.

Но у меня не складывалось своей компании. Практически каждый год я выбирал какого-то фаворита в классе — человека, с которым я больше всего дружил. Мы ходили друг к другу домой или в кино. Наши родители были знакомы. Но такое общение никогда не длилось больше двух-трёх лет.

Возможно, это связано с тем, что в начальной школе дети особенно быстро развиваются и их интересы постоянно меняются. На летние каникулы все уезжали одними людьми, а приезжали совершенно другими. И каждое 1 сентября мы как будто все заново знакомились. Ты мог на школьной линейке столкнуться с кем-то глазами и понять: «О, будем общаться!» Это происходило абсолютно стихийно.

Например, в пятом классе к нам в школу пришёл мальчик по имени Антон. Он был умный, с хорошим чувством юмора. У нас была куча общих интересов, поэтому мы достаточно быстро нашли общий язык. Единственный минус: Антон был вечно занят. Он хотел стать программистом, поэтому после уроков ходил на дополнительные занятия и никогда не мог просто погулять. Со временем Антону стало тесно в нашей школе, и он ушёл в другую.

Иллюстрация: Анна Гуридова / Лайфхакер

Когда вы ученики средней школы, такие вещи имеют огромное значение. Кажется, что человек уехал жить в другой мир. Поэтому наше общение сразу сошло на нет и мы перестали дружить. Самым странным было для меня осознавать, что мы не повздорили — просто дороги разошлись.

«Не было ни одного человека, которому я мог написать и пожаловаться»

В старшей школе всё стало ещё сложнее. Когда ты часто меняешь компании, новые люди имеют свойство заканчиваться. Тогда приходится прикладывать двойное усилие, чтобы заговорить с теми, с кем ты когда-то уже дружил. Также в подростковом возрасте почти у всех появляется личная жизнь, которая беспощадно отодвигает друзей на второй план. Так случилось и со мной. Отсутствие постоянной дружбы выработало во мне нездоровую склонность всё драматизировать и искать отношения.

> Я думал: «Сейчас всё плохо, но появятся девушки — всё изменится».

Видя в отношениях только способ спасения от несуществующих бед, я активно искал подругу. А когда находил, моментально зацикливался на ней, отталкивая от себя других людей. Например, в десятом классе я встречался с девочкой. Когда мы расстались, я понял, что у меня вообще нет друзей. Не было ни одного человека, которому я мог написать и пожаловаться на свои проблемы. Если я и пытался поговорить об этом с кем-то малознакомым, то людям на меня было совершенно наплевать.

Ощутив одиночество в полной мере, я написал новому парню своей бывшей девушки, потому что он был руфером — любил забираться на крыши домов. Я попросил познакомить меня с кем-то, кто занимается тем же. Он дал мне пару телефонов, и через два дня мы уже вместе взламывали замки, чтобы забраться на самый верх здания.

Это был глоток свежего воздуха. Я узнал, что за пределами школы может быть абсолютно другая жизнь. Раньше в моём окружении были в основном рафинированные дети. Все они — родительские дочки и сыночки из приличных семей, которые хотят получать хорошие оценки, учить языки, поступать в лучшие университеты. А тут я столкнулся с миром совершенно других людей. Например, у одного руфера были сложности с речью и слухом, но при этом он был самым бесстрашным. Если нужно было на крыше куда-то пролезть по карнизу, он всегда брал это на себя. Другой парень был сыном уголовника, который сидел за грабёж. Мы с ним довольно хорошо общались и вне крыш. Он учил меня играть на гитаре, а я его — английскому.

Эта руферская компания принесла мне много опыта. Во-первых, я видел слаженный и крепкий коллектив, который объединяла очень глупая цель — залезть на крышу и сфоткаться. Это помогло мне понять, что для хорошего общения не обязательно быть с кем-то друзьями. Во-вторых, компания разношёрстных руферов показала мне, что с одноклассниками нам не по пути. Мне больше не было с ними интересно.

«Решил больше никогда ни на кого не полагаться»

После школы я поступил в университет на психолога. Со мной училось мало парней, поэтому мы сразу собрались кучкой и держались вместе. Несколько лет мы общались вчетвером, потом разделились на два дуэта. Как и почему это произошло — я не знаю. Просто двое парней перестали общаться с двумя другими. С оставшимся одногруппником после окончания вуза мы тоже оборвали связь из-за слишком разных взглядов на жизнь.

Окончательное разочарование в дружбе наступило, когда я уже выпустился из университета и пробовал себя на режиссёрских курсах. Там у меня был очень хороший друг (как мне тогда казалось), с которым у нас были общие интересы.

Моей выпускной работой был веб-сериал, который понравился жюри. Мне даже дали денег, чтобы снять его. Но была загвоздка: я умел хорошо работать головой, однако не мог всё организовать. Мне нужен был человек, который взял бы на себя такие моменты. Я предложил это своему другу, и он согласился.

Потом я стал замечать, что дело не движется, и написал тому парню: «Ты куда пропал? Мы же договаривались, что ты поможешь». На что он ответил: «Извини, я не могу, у меня свой проект». Оказалось, что ему предложили другую работу и он меня кинул. Если бы я ему не написал, он бы просто исчез без объяснения причин. Хотя я ставил на наш проект не только ожидания, но и деньги.

Тогда я понял, что это уже сотый случай, когда человек без объяснения причин пропадает из моей жизни. И неважно, есть у нас какие-то обязательства друг перед другом или нет. Я подумал, что это не лезет ни в какие ворота, и решил больше никогда ни на кого не полагаться. После этого жизнь стала намного проще и интереснее.

«Когда ты один, у тебя нет ограничений»

Сейчас мне абсолютно комфортно быть одному. И я бы ничего не хотел изменить.

Недавно я съездил на две с половиной недели в Ирландию в абсолютном одиночестве. Сначала мне было страшно. Думал, что сойду с ума, потому что просто не найду с кем поговорить. Но в итоге я открыл для себя целый мир самостоятельных путешественников.

Я снимал комнату в квартире, где жил ещё один парень. Мы с ним разговорились, а потом два дня провели вместе. Затем я переехал в другой город и поселился в хостеле. Там я познакомился с двумя канадками, и мы до сих пор поддерживаем общение.

Когда ты один, у тебя нет ограничений. Тебя ничто не останавливает. Ты более лёгок на подъём. Тебе не нужно ждать друга, чтобы куда-то поехать. Ты просто берёшь и едешь. А там уже появляются какие-то люди, которым этот мир интересен так же, как и тебе. Ты просто подходишь к человеку, чтобы спросить дорогу, без задних мыслей, а он зовёт тебя в гости. Это удивительно.

Иногда меня всё же накрывает ощущение одиночества, но это случается очень редко и из-за какой-нибудь ерунды. Я снимаю комнату в квартире. Мои соседи тоже молодые ребята. Недавно я пришёл домой в 11 вечера, а там ещё никого не было. И я подумал: «У меня что, настолько неактивная социальная жизнь? Почему я всегда прихожу раньше всех?» Но через неделю это прошло.

> Я называю свой образ жизни single player mode, то есть «режим одиночной игры». Полагаясь только на себя, я стал меньше ожидать чего-то от людей и разочаровываться.

Наверное, самым важным для меня было понять, что каждый ставит собственные цели во главу угла. Это естественно, я тоже так делаю. Просто надо чуть проще к этому относиться. Как бы человек ни клялся в дружбе, когда у него встанет выбор между другим и собой, он всегда выберет себя. Осознание этого помогает снять розовые очки.

Если вы, как и я раньше, переживаете из-за отсутствия друзей, то я бы посоветовал разобраться, что именно вас беспокоит. Вам действительно настолько одиноко, что не с кем поговорить? Или вам просто не подходят те люди, что есть рядом? Ведь есть родители, одноклассники, коллеги. Никогда не знаешь, какие именно отношения трансформируются в дружеские. Возможно, это будет одногруппник, а может, парень из соседнего подъезда. Звучит банально, но даже мама может стать лучшим другом или тем, кто поможет завести новые знакомства.

Иллюстрация: Анна Гуридова / Лайфхакер

Со мной как-то случилась забавная история. У меня в гостях была девушка, и ей захотелось выпить вина. Дома его не оказалось, поэтому мы пошли через дорогу в магазин. Купили там одну бутылку, выпили её и вернулись в супермаркет ещё за двумя. Попадали всё время к одной кассирше, которая за всем этим наблюдала.

Наутро у меня раскалывалась голова и я пошёл в этот же магазин, чтобы купить воды. Руки были заняты бутылками, я вывалил их на кассу и понял, что меня обслуживает та же продавщица. Она приспустила маску, засмеялась и сказала: «Таблеточку дать?» И сразу так тепло на душе стало.

С тех пор мы с кассиршей постоянно здороваемся, спрашиваем друг у друга, как дела. Я ощущаю себя так, будто живу в Португалии в небольшой деревушке, где каждое утро хожу в одну кофейню и заказываю один и тот же кофе. Этот супермаркет стал уголком душевного тепла, где мне улыбается незнакомый человек и желает хорошего дня.

Читайте также

- В паре с собой: кто такие синглы и подходит ли вам этот путь
- «Нет никаких единых правил, чтобы жить»: как побороть страх нового и научиться рисковать
- Что делать, если вы считаете себя глупым

Обложка: Анна Гуридова / Лайфхакер

69

Это интересно

Будь самцом! 9 простых способов повысить тестостерон
Правда ли мышцы не растут без боли
11 бесплатных онлайн-ресурсов для психологической помощи
Почему мёрзнут ноги и руки и что с этим делать
Можно ли забеременеть перед месячными
10 лёгких сериалов для хорошего настроения